



6月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・南瓜煮	かしわめし・鯛の塩焼 茄子のそぼろ煮 素麺の吸物・オレンジ	豚肉のみそ焼き カニの卵蒸し寄せ きのこスープ・漬物
2火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆・和え	焼鮭のとろろあん 茄子の煮浸し 茶碗蒸し・バナナ	グリーンピースそぼろ 丼・ソフール・スープ 小松菜の煮浸し
3水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・サラダ	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ トマト和え・スイカ	チキンのトマト煮 青梗菜の生姜煮 スープ・漬け物
4木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根おろし 茄子のそぼろ煮	豚肉の野菜炒め かぼちゃサラダ そばの吸物・スイカ おやつどらやき	魚の彩りあんかけ えのき茸の和え物 大葉のかきたま汁 漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干煮・和え物	梅しそご飯 鶏肉の黒酢煮・サラダ ミネストローネ・バナナ	魚の煮付け・漬け物 わさび醤油和え けんちん汁
6土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の卵とじ アスパラのごま和え	お弁当 2色いなり寿司・サラダ 鰻のとろろかけ・南瓜 もずくかき玉汁・スイカ	マーボー豆腐 春雨とハムの酢物 モロヘイヤスープ 漬け物
7日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子のそぼろ煮 オクラの和え物	冷やし素麺・おにぎり 南瓜といんげん煮物 コーンムース・スイカ おやつマロンババロア	鶏肉のごま煮 はんぺんサラダ ブロッコリースー プ・漬け物
8月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮物・酢の物	鶏肉とごぼうの煮物 コールスローサラダ 茶碗蒸し・スイカ	いわしの甘露煮 オクラのポン酢和 薄くず汁・漬け物



豆ごはん
 かつおのたたき
 煮しめ・酢の物
 ポテトサラダ
 けんちん汁
 一口饅頭・スイカ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・高野煮	桜海老ご飯・サラダ ゆで豚の酢味噌かけ スープ・スイカ	鶏肉のやわらか煮 オクラのわかめ和 和風スープ・漬物
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・和え物	赤飯・鯛の塩焼き 鰻ときゅうりの酢物 吸い物・オレンジ	カレイの煮付け とろろ・野菜ゼリー 小松菜の豆乳スープ
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜とツナの煮物 オクラの和え物	鮭のフライ(タルト入り) 春雨とハムの酢の物 山芋かき玉汁・ルゾ おやつ ババロア	鶏肉のごま煮 ほうれん草のマヨネーズ 和え・コーンスープ 漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト そばろ煮・ごま和	三色サンドイッチ キャベツとウィンナー炒め トマトスープ・スイカ	きのこ牛肉煮物 とうもろこしムース ・吸物・漬け物
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・里芋煮	枝豆みょうがご飯 サバの塩焼き・サラダ 素麺の吸物・バナナ	魚の煮付け・漬物 ブロッコリー-明太和え オクラのスープ
14 日	ミニパン コーンスープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	チキンカレー・スープ はんぺんサラダ マンゴーヨーグルト おやつ プリン	三色どんぶり トマトサラダ 南瓜のミルク煮 カニとオクラ吸物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・高野煮	とうもろこしご飯 カレイの煮付け・和え 南瓜の味噌汁・バナナ	マーボー茄子 春雨サラダ・漬物 豆腐の吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・なます	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ・オレンジ	うなぎの柳川風煮 小松菜の生姜和え 吸い物・漬物
17 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・カレー煮	鮭の塩焼き トマトの韓国風和え けんちん汁・スイカ	豚肉と玉ねぎ煮物 チーズサラダ・漬物 きのこスープ
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト オクラのポン酢 和・ひじき煮物	牛肉と舞茸ご飯 魚のおろし煮・煮物 牛乳みそ汁・バナナ おやつオレンジゼリー	鶏肉の梅酢煮 茄子のトマト煮 卵スープ 漬け物
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	冷やし中華・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 枝豆腐・オレンジ	魚の煮付け・漬物 マカロニサラダ そばの吸い物
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	鶏肉のごま煮 ほうれん草のソテー 和風チャウダー・オレンジ	鮭の粕煮・漬物 ところてん ハンペンの吸い物
21 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の金平 とろろ	五目焼きそば・△ 小松菜のごま和え ニラ玉スープ・スイカ おやつ フルーチェ	鶏肉の生姜照焼き ポテトサラダ とろろ昆布吸物 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・ごま和え	魚のカレームニエル キャベツのウィンナー炒め ミネストローネ・スイカ	牛肉コロッケ・漬物 わかめサラダ 中華風レタスープ
23 火	麦ご飯・パン 豆腐のみそ汁 ヤクルト 里芋のごま煮 春雨の酢の物	私の献立 赤魚の黒酢南蛮煮 金平・なめ茸とろろ ポン酢和え・生姜和 粕汁・フルーツヨーグルト	豚肉のあっさり煮 蒸し茄子(醤油) 玉ねぎとベーコン スープ 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・ナムル	あさりご飯・サラダ きのこ牛肉煮物 吸い物・バナナ	鶏肉のマレード煮 オクラのわかめ和 コンソメスープ・漬物
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目オランダ煮 大根おろし	海老のちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鱧の吸い物・スイカ おやつ ティラミス	魚のムニエル ごま豆腐(酢味噌) 花麩の吸い物 漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・和え物	カレイの煮付け トマトのもずく和え けんちん汁・スイカ	いわしの甘露煮 とろろ・うずら豆 オクラの吸い物
27 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・蒸し茄子	鮭の味噌煮 ツナとコーンの酢物 和風スープ・スイカ	鶏肉の黒酢煮 キャベツとウインナー炒め 豆乳スープ・漬け物
28 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	お好み焼き・おにぎり 大根サラダ 花麩の吸物・ヨーグルト おやつカルピスゼリー	魚の味噌煮 マヨネーズ和え とろろ昆布の吸物 漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子・切干煮物	オムライス きのこ牛肉の煮物 和風チャウダー・オレンジ	魚のごま煮 チンゲン菜の生姜 煮・スープ・漬物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・キャベツ煮	鮭の香り寿司 煮しめ盛り合わせ 素麺の吸物・スイカ	豚肉のごまだれ焼 オクラのポン酢和 コーンスープ・漬物

6/23の献立は
川上管理栄養士の考えた
免疫力アップ献立です。

吉富鳳寿園
令和2年6月こんだて表